



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Správa trénera CTM západ VT Bratislava 20. – 21. 04. 2013

Tréneri: Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška

Obsah a zameranie VT: nácvik 4 variant sankaku-waza, nácvik tani-otoši, nácvik koučigari, zdokonaľovanie techník cez rôzne druhy randori

Miesto konania: Bratislava, Sokolská ul. 1, telocvična TJ Sokol Vinohrady.

Stravovanie: v reštaurácii u Sokola

Ubytovanie: v telocvični na tatami

Zúčastnení pretekári za CTM západ:

Mokoš M. (STU BA), Horáček A. (1. JC PK) - len v nedeľu, Moravčíková L. (STU BA), Šípošová K. (STU BA), Kiss P. (STU BA), Szládicssek A. (Slávia TT), Šípoš J. (STU BA), Zeleňák M. (STU BA), Turac D. (STU BA), Naňo Ad. (STU BA), Bugár D. (STU BA), Varga M. (Sokol BA), Szabová L. (JK Patrónka BA).

Na vlastné náklady: Dugovič R. (Sokol BA), Vágner F. (Sokol BA), Filo N. (STU BA), Benko J. (STU BA).

Ospravedlnení: Šmida M. (MT Teplice), Naňo And (zrenený).

PROGRAM SÚSTREDENIA:

20. 04. 2013 (sobota)

09,15 hod – zraz pretekárov

09,30 – 12,00 hod – Tréning džudo

Rozohriatie - beh okolo tatami, bežecká abeceda, 7 min,

Rozcvičenie - všeobecné, hromadnou formou, príprava na newazu, 10 min,

Nácvik prechodu sankaku-osaekomi-waza z partera - 4 varianty, trvanie 60 min,

Zdokonaľovanie prechodu do sankaku-osaekomi-waza z partera cez kakari-geiko randori, kde uke je na "štyroch" bráni sa pasívne a tori útočí pomocou určenej techniky, 5 x 1,30 min tori, 5 x 1,30 min uke, pokaždým randori zmena partnera,

Posilňovanie - 10 kľukov, 10 sklapovačiek, 10 predklonov, 10 drep-kľuk-výskokov, PS: 5x, po ukončení nasledovalo šplhanie lana 3 x.



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Strečing - statický, hromadnou formou, 10 min,
Ukončenie TJ.

12,30 hod – obed

15,30 – 18,00 hod – Tréning džudo

Rozohriatie – beh v kruhu, prihrávky lopty, 7 min,

Rozcvičenie – všeobecné, na mieste + tandoku-renšu cvičenia, 10 min,

Gymnastika a pádové cvičenia, 10 min,

Uči-komi na mieste 9 nástupov + 1 hod, ľubovolné techniky (migi a hidari),
10 min,

Nácvik techník: tani-otoši a kouči-gari, 60 min,

Zdokonaľovanie nacvičovaných techník cez kagari-geiko randori, 1 min útočí
tori,

druhú minútu útočí uke, PS: 5 x, IO: 2 min,

Výklus okolo tatami, 3 min,
Statický strečing - 10 min,

Ukončenie TJ.

19,00 hod – večera

20,30 – 21,30 hod – prednáška o úprave hmotnosti

22,00 hod – nočný kľud

21. 04. 2013 (nedeľa)

06,30 hod – budíček

07,00 – 08,00 hod – Beh v horskom parku, testovanie strednodobej bežeckej vytrvalosti, beh do schodov

Rozohriatie – beh do parku, 6 min,

Beh v mierne zvlnitom teréne - testovanie, čas od 5:30 do 8:35 min,

Beh do schodov – krátke úseky do 10 sekúnd - 5 x, 3 série, IZ: max, IO medzi
sériami: 3 min, IO medzi opakovaniami do 45 sekúnd,

Výklus späť do telocvične, 6 min,



Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Strečing dolných končatín, 7 min.

8,00 hod – raňajky

9,30 – 11,45 hod – Tréning džudo

Rozohriatie – cvičenia reakcie na taktické a vizuálne podnety, 10 min,

Rozcvičenie - hromadnou formou, na mieste, 10 min,

Pádová technika, 8 min,

Opakovanie sankaku-waza, 15 min,

Rozvoj špecifickej rýchlosti v trojiciach:

1. cvičenie - tori nasadí čo najrýchlejšie sankaku-osaekomi-waza, potom tori ostáva v strede tatami a prichádza naň tretí partner a z toriho sa stáva uke, trvanie 2 min,
2. cvičenie - tori hodí čo najrýchlejšie osobnú techniku a nasadí sankaku-osaekomi-waza, ostáva v strede a pokračuje sa spôsobom ako v prvom cvičení, trvanie 2 min,
3. cvičenie - tori hodí tokuj-waza, otočí sa do partera a súper, ktorý padol nasadí sankaku-osaekomi-waza, tori ostáva v strede a prichádza tretí partner, trvanie 2 min.

Opakovanie techník tani-otoši a kouči-gari, 20 min,

Randori v ne-waza, 4 x 3 min, z pozície uke je v parteri a tori je v pozícii nasadenia sankaku-osaekomi-waza, IO: 2 min,

Ranodori v postoji posledných 20 sekúnd, PS: 5 x, IO: 1 min,

Výklus okolo tatami, 3 min,

Strečing - statický, na mieste, 10 min.

Ukončenie TJ.

12,15 hod – obed a ukončenie sústredenia.

Stručné hodnotenie VT: podmienky na sústredenie sme mali výborné. Nasadenie i sústredenie pretekárov počas celého sústredenia bolo taktiež dobré. Prvý deň sa nám v druhom tréningu počas randori vážne zranil Michal Varga, vyzerá to na roztrhnutú manžetu rotátora v ramene a bude nutná operácia. V druhý deň sa nám pri behu zranila Katarína Šípošová, išlo o výron členka.



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Prílohy: fotodokumentácia

v Bratislave
21. 04. 2013

Miloš Štefanovský
tréner CTM západ

Jaroslav Ďuroška
asistent trénera



JUDO

Z